



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

La Educación Física como posible solución a la obesidad infantil

Autor/es

IÑAKI TRAMULLAS HUERTA

Director/es

BEATRIZ ROBREDO VALGAÑÓN

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Primaria

Departamento

AGRICULTURA Y ALIMENTACIÓN

Curso académico

2019-20



La Educación Física como posible solución a la obesidad infantil, de IÑAKI
TRAMULLAS HUERTA

(publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative
Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.

Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los
titulares del copyright.

© El autor, 2020

© Universidad de La Rioja, 2020

publicaciones.unirioja.es

E-mail: publicaciones@unirioja.es

TRABAJO FIN DE GRADO

Título

La Educación Física como posible solución a la obesidad infantil

Autor

Iñaki Tramullas Huerta

Tutor/es

Beatriz Robredo Valgañón

Grado

Grado en Educación Primaria [206G]

Facultad de Letras y de la Educación

Año académico

2019/20



Índice

Resumen	2
Abstract	2
1. Introducción	3
3. Marco Teórico	5
3.1. ¿Qué es el sobrepeso y la obesidad?	5
3.2. Porcentaje de niños en el mundo y en nuestro país	5
3.3. Causas	8
3.4. Consecuencias	9
3.5. Soluciones y propuestas	10
4. Desarrollo	12
4.1. Unidad Didáctica	13
4.1.1. Introducción-justificación	13
4.1.2. Contextualización	14
4.1.3. Temporalización	15
4.1.4. Metodología.....	16
4.1.5. Objetivos	17
4.1.6. Contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y comp. clave.	18
4.1.7. Atención a la diversidad	19
4.1.8. Recursos humanos, materiales y espaciales	19
4.1.9. Sesiones (actividades de enseñanza – aprendizaje)	20
4.1.10. Evaluación	29
5. Conclusiones	30
6. Referencias Bibliográficas	31
7. Anexos	33

Resumen

La obesidad infantil y el sobrepeso son un tema candente en nuestra sociedad ya que alrededor del 50 % de la población infantil sufre algún tipo de sobrepeso. Mediante este trabajo se quiere plasmar posibles soluciones para concienciar a las generaciones de alumnos/as que un futuro mejor para su salud les está esperando y que puede ser divertido encontrarlo mediante hábitos variados y sobretodo correctos de alimentación y ejercicio físico. No hay que tener ningún miedo a probar y experimentar con los alimentos saludables y la actividad física ya que ofrecen un mundo de posibilidades.

Palabras clave: obesidad, sobrepeso, alimentación saludable, actividad física, Educación Física.

Abstract

Childhood obesity and overweight are a hot topic in our society since around 50% of the child population suffers from some type of overweight. Through this final degree project expect to capture possible solutions to raise awareness among generations of students that a better future for their health are waiting for them and that it can be pleasant to find it through varied and above all correct eating and physical exercise habits. There is no fear of trying and experimenting with healthy foods and physical activity, as they offer a world of possibilities.

Keywords: obesity, overweight, healthy eating, physical activity, Physical Education.

1. Introducción

Hará un año en el que una mañana descubrí un artículo de atresmedia que trataba sobre la obesidad infantil aportando unos datos escalofriantes, tales eran que decían que en España alrededor de un 24% de las niñas y un 26% de los niños sufrían obesidad. Además se ofrecían datos que decían “en 2050 habrá un 70% de sobrepeso infantil en España si no le ponemos remedio” (Atresmedia, 2017, párr. xx). Este dato me llamó mucho la atención y como futuro docente le di mucha importancia, cosa que me hizo pararme a pensar y preguntarme a mí mismo qué tipo de futuro le espera a estas generaciones por lo que empecé a investigar por mi cuenta posibles motivos de este hecho.

Esta búsqueda me llevo a múltiples respuestas tanto en el ámbito de la alimentación, como el ámbito deportivo, el ámbito social, el ámbito económico y el ámbito genético.

Tras toda la información que procesada llegué a la conclusión de que todo indicaba que había un insuficiente consumo de vegetales y frutas y un creciente consumo de productos ultraprocesados, hipercalóricos y azucarados los cuales son muy accesibles y baratos. Esto se sumaba a la insuficiente actividad física que realizaban la cual también podía venir influenciada por un factor social patente en el excesivo tiempo dedicado a pasarse sentado delante de una pantalla de PlayStation, de ordenador, Tablet, móvil o televisión (SEOP, 2019).

En definitiva, que muchos niños estaban viendo afectada rápida y gravemente su salud, entendida esta como “el logro del más alto nivel de bienestar físico, psíquico y social y de capacidad de funcionamiento que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la comunidad” (OMS, s.f., párr. xx).

Todo este pensamiento añadido a mi motivación personal por la Educación Física y los alimentos saludables es la razón por la que he elegido tratar este tema social tan relevante en la actualidad.

Como niño con sobrepeso que he sido espero poder ayudar a otros niños y niñas mediante la aplicación teórica y práctica que voy a llevar a cabo, la cual consistirá en el tratamiento de la obesidad desde el área de Educación Física. En primer lugar, concienciando a los alumnos de la importancia de este problema para la salud, luego, detectando los niños y niñas con sobrepeso, también cambiando sus hábitos alimenticios y de práctica de

actividad física y por último pero no menos importante disfrutando de la Educación Física para lograrlo.

Sirviendo de base el Decreto 24/2014, de 13 de junio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja, desde el área de Educación Física en el bloque III. Actividad física y salud, se ha propuesto una unidad didáctica donde concienciar a los alumnos y padres de la importancia de una alimentación saludable y de dejar de lado el sedentarismo y los malos hábitos mediante la Educación Física.

2. Objetivos

Objetivo general:

El objetivo principal de este trabajo es actuar mediante las clases de Educación Física para paliar el efecto del sobrepeso y la obesidad en nuestros alumnos, de tal manera que tengan unas bases alimenticias y de ejercicio físico provechosas para su futuro.

Objetivos específicos:

1. Conocer qué es el sobrepeso y la obesidad.
2. Conocer sus causas y consecuencias.
3. Descubrir la estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad).
4. Impulsar la relación familia-centro para concienciar a las familias de la importancia de una alimentación saludable.
5. Identificar la situación de los alumnos respecto a su IMC.
6. Prevenir la obesidad con hábitos de ejercicio y alimentación saludables.
7. Desarrollar propuestas, juegos y actividades con las que poder integrar los conocimientos teóricos en los alumnos fomentando la actividad física.
8. Mejorar los hábitos alimenticios de los alumnos.

3. Marco Teórico

El creciente problema de salud pública debido a la obesidad infantil evoluciona a tal ritmo que se ha multiplicado por diez en los últimos cuatro decenios. Las conclusiones de un estudio dirigido por el Imperial College de Londres y la OMS indican que si esta tendencia creciente sigue a lo largo del tiempo en 2022 habrá más niños y adolescentes con obesidad que con niveles de peso por debajo del saludable (OMS, 2017).

Es por ello que hay que ponerle remedio ya y hay que empezar por promover por parte del Gobierno, de las autoridades, de los medios de comunicación, de las escuelas y de las familias una educación alimenticia y física saludable tanto para los más pequeños como para los adultos ya que son el marco de referencia en lo que a los hábitos de alimentación supone para sus hijos.

Para aplicar esta teoría desde las clases de Educación Física hay que fundamentar teóricamente este trabajo y para ello se hace necesario conocer ciertos conceptos relacionados con el tema.

3.1. ¿Qué es el sobrepeso y la obesidad?

Estos términos se definen como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud” (OMS, 2004).

Una forma de calcularlos es a través del índice de Masa Corporal (IMC) el cual es una medida que se basa en el peso en relación con la estatura. A medida que el IMC aumenta, aumentarán las posibilidades de tener problemas de salud, por lo que hay que mantenerse en un IMC saludable para cada persona.

3.2. Porcentaje de niños en el mundo y en nuestro país

En el siguiente mapa elaborado por la OMS se pueden observar los países en base a su porcentaje de obesidad infantil entre los niños de 5 a 9 años, siendo el color morado los que más y el morado más claro casi blanco los que menos tienen. El lugar más destacado se encuentra en las islas del Pacífico y entre ellas Nauru es la que posee un porcentaje más elevado (36,3%) de niños obesos. Le siguen las Islas Cook (36,1%) y Palau (33,3%).

Entre los países europeos destacan Grecia e Italia ambos con 17,8% de niños obesos mientras que España cuenta con un 14,9% y el puesto 52 en el ranking mundial. Por otro lado Suecia (8,3%), Estonia (8,5%) y Bélgica (8,7%) destacan como los países europeos con menor porcentaje de niños obesos (L.A., 2019).



Imagen 1. Porcentajes de obesidad infantil por colores.

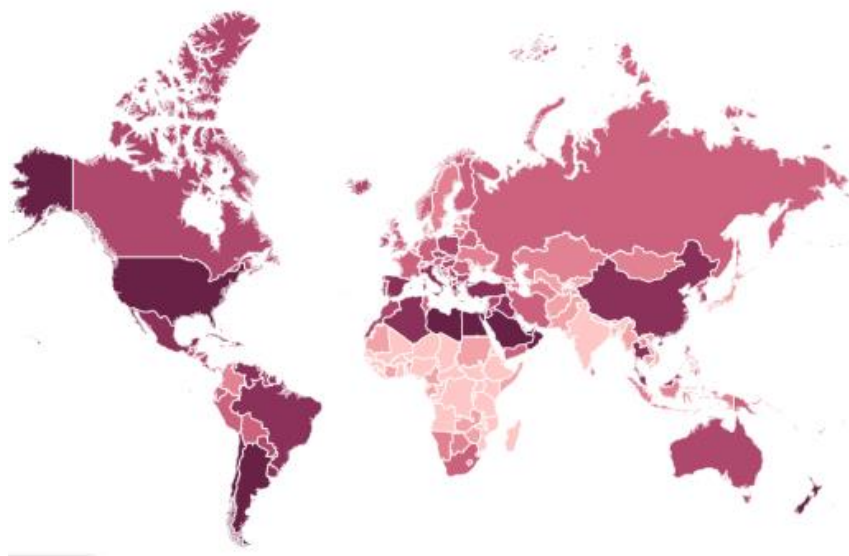


Imagen 2. Obesidad en niños de 5 a 9 años en el mundo.

El siguiente mapa refleja los porcentajes de los jóvenes de entre 10 y 19 años. Mundialmente los mayores porcentajes siguen en los mismos lugares pero en Europa esta vez el país con más porcentaje es Malta (11,8%), mientras que España posee un 8,5%. Los países europeos con menor porcentaje siguen siendo los mismos que en las edades del anterior mapa (L.A., 2019).

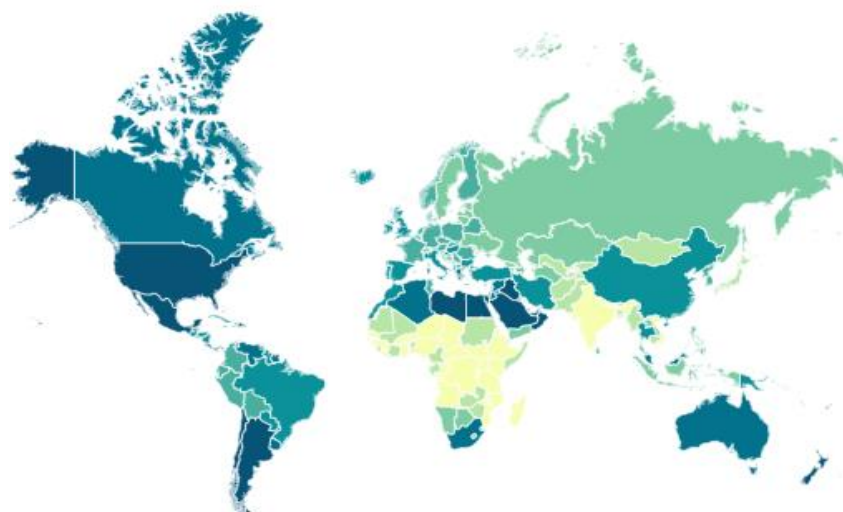


Imagen 3. Obesidad en adolescentes de 10 a 19 años en el mundo.

En España podemos observar la misma variable de colores para ver qué comunidades tienen niños de entre 5 y 9 años con mayor o menor porcentaje, gracias a los datos de la última Encuesta Nacional de Salud de 2017. Según esta, un 9,23% de los jóvenes de entre 2 y 17 años es obeso y un 16,36% padece sobrepeso.

Destaca Ceuta como la comunidad con más niños obesos (17,97%) seguida de Murcia (14,21%) y Cataluña (12,65%). Por el contrario, Navarra (1,44%), Aragón (2,54%) y Cantabria (2,55%) son las comunidades con menor porcentaje. La Rioja posee un 8,29% de niños con obesidad y 19,36% con sobrepeso (L.A. 2019).

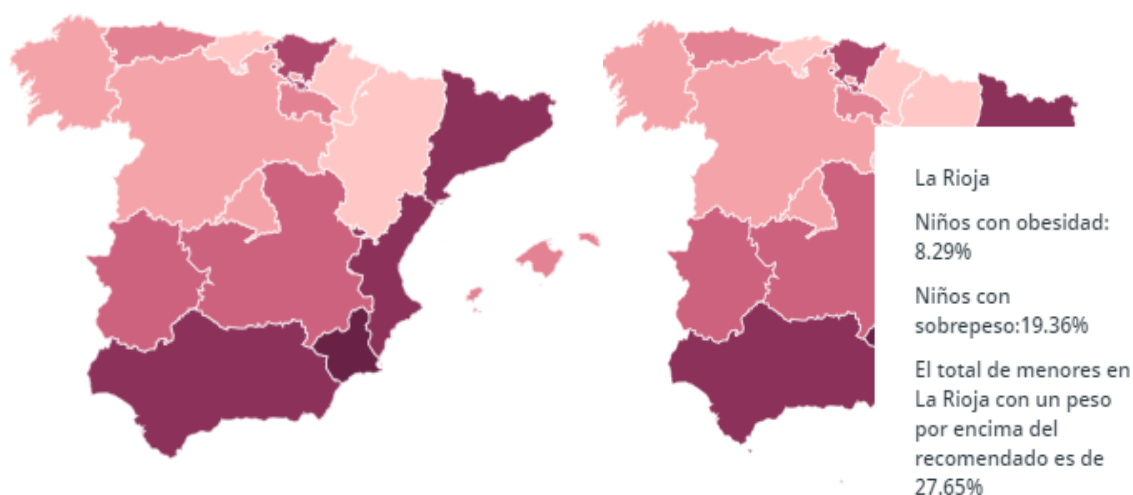


Imagen 4. Obesidad en niños de 5 a 9 años en España y en La Rioja.

3.3. Causas

Multitud de factores pueden afectar pero una mezcla de una inapropiada alimentación y una vida con escasa actividad física simbolizan el gran cambio en el aumento de obesidad y sobrepeso en los últimos años. Los factores que también pueden afectar son los siguientes:

- **Factores genéticos**

“Los factores genéticos se dan en muy pocos casos de obesidad infantil, y generalmente se debe a un trastorno genético o a una enfermedad metabólica” (Molina y García, 2011). Es habitual que los niños obesos tengan padres obesos, un dato que puede indicarnos que los patrones alimenticios de la familia no son los adecuados.

- **Sedentarismo**

Se trata de un estilo de vida que carece de actividad física. Esto genera que nuestro cuerpo al no moverse apenas no queme calorías y por lo tanto estas se almacenen en nosotros a modo de grasa (Molina y García, 2011).

- **Alimentación**

Se está creando una tendencia que puede generar graves problemas de salud para los niños que van más allá del sobrepeso o la obesidad y es la de consumir productos ricos en calorías y grasa. Este hecho hará que las grasas saturadas se disparen si los productos son consumidos habitualmente. Entre ellos destacan ultraprocesados, platos precocinados, snacks, bollería y hamburguesas entre otros (Molina y García, 2011).

- **Entorno**

El más próximo e importante es el entorno familiar y los niños son una copia de sus padres en lo que a alimentación se refiere. Estos ven y comen lo que ellos compran y consumen. Debido a la situación de crisis o de pobreza económica de muchas familias estas se ven obligadas a comprar productos poco saludables que generalmente cuestan menos dinero. Es en este momento cuando cambian o sustituyen las verduras, legumbres, frutas y hortalizas frescas y de temporada por productos precocinados o ultraprocesados mayoritariamente debido a su menor coste económico (Molina y García, 2011).

La publicidad es otro factor que influye elevadamente en las elecciones de los niños y de sus familias a la hora de la compra o de consumir un producto fuera de casa. Esta influencia en que los niños tengan poca afición por las verduras, la fruta o el pescado y favorece a que consuman productos con más calorías y menos sanos.

3.4. Consecuencias

Una vez conocidas las causas hay que exponer las consecuencias para conocerlas en su totalidad y poder paliarlas y reducir sus efectos. Estas consecuencias no solo son de carácter fisiológico sino que también son de carácter psicológico y social.

- **Consecuencias físicas**

Aumentan el riesgo de sufrir ciertas enfermedades como “la diabetes, osteoartritis (lesiones degenerativas e inflamatorias articulares), enfermedades cardiovasculares e hipertensión, algunos tipos de cáncer y enfermedades respiratorias como por ejemplo el síndrome de apnea de sueño” (SANITAS, s.f.).

- **Consecuencias psicológicas**

Afecta a la autoestima, a las relaciones personales y afectivas, puede originar depresiones, ansiedad, tristeza, sentimiento de inferioridad y sobre todo puede generar un trastorno de anorexia (Instituto DKV de la vida saludable, 2019).

- **Consecuencias sociales**

Generalmente los niños obesos son objeto de discriminaciones y rechazos por los demás, lo que dificulta su adaptación entre iguales. Este hecho es muy difícil de llevar por los niños y puede desencadenar en un mal final sobre su capacidad de dominio de sí mismo, llevándolo a tapar este agujero con la ingesta de alimentos, el aislamiento social y actitudes antisociales (Instituto DKV de la vida saludable, 2019).

Por todos estos problemas como profesores de Educación Física debemos fomentar unos hábitos saludables de alimentación y ejercicio físico además de sensibilizar a los alumnos de que no debemos convertir la obesidad en un problema social y considerarlo como lo que realmente es, una enfermedad.

3.5. Soluciones y propuestas

- **Tratamiento de la obesidad en el centro escolar**

Desde la escuela se debe prevenir la obesidad promoviendo buenos hábitos tanto de alimentación saludable como de actividad física sana. El tratamiento que mejor resultado tiene es la prevención, y la escuela es el lugar idóneo para ello.

Éstas son algunas de las medidas que se pueden llevar a cabo desde ámbito escolar para prevenir la obesidad:

- La escuela debe promover la Educación Física y la actividad deportiva, dentro y fuera de ésta.
- Introducir programas educativos orientados a la mejora de la dieta, la actividad física y la disminución del sedentarismo, que incluyan a la familia.
- Mantener las intervenciones a lo largo de los cursos.
- Introducir alimentos saludables en el comedor de la escuela y frutas en los recreos.
- Tanto las familias como los profesionales que trabajan en la escuela deben estar incluidos en los programas escolares de educación sanitaria.
- Fomentar actividades dirigidas a disminuir el tiempo dedicado a ver la televisión, jugar con videojuegos, tablets, el ordenador o el móvil. (Molina & García, 2011, párr.xx).

- **Tratamiento de la obesidad desde el área de Educación Física**

En primer lugar como profesores de Educación Física debemos identificar a los alumnos con sobrepeso u obesidad y advertirles de sus problemas para la salud, motivándoles y animándoles para un cambio. A partir de aquí, hay que darles un tratamiento junto con la familia en el que abunde la actividad física y la alimentación saludable, cambiando así sus hábitos (Molina y García, 2011, párr.xx).

Hills y Parker (1988) han demostrado con un programa de 16 semanas, que con 20 minutos de actividad aeróbica, con una frecuencia de 3-4 veces por semana, además de un asesoramiento nutricional, se reducen los niveles de obesidad y el tejido adiposo en 20 de los sujetos, niños y preadolescentes obesos, comparándolos con otro grupo que solo recibió asesoramiento nutricional. (Campillo, F. J., & López, P., 2010)

Santos Muñoz (2005) señala que se ha de promover y formar para una actividad física regular vinculada a la adopción de hábitos alimenticios y de ejercicio físico que incidan positivamente sobre la salud y la calidad de vida, es decir prevenir la obesidad desde la educación para la salud. (Molina & García, 2011, párr.xx).

- **Estrategia NAOS**

Es una estrategia de salud destinada a la Nutrición, Actividad Física y prevención de la Obesidad creada en 2005.

Su finalidad es fomentar la alimentación saludable y la práctica de actividad física para reducir la obesidad en los niños.

Desarrolla intervenciones en diversos ámbitos de la sociedad como el familiar, educativo, empresarial, sanitario, laboral y comunitario, en los que actúan llevando la información y las opciones más adecuadas para un estilo de vida saludable (AESAN, 2005).

“Para ello fomenta la implicación, sinergia y colaboración de todos los sectores y agentes de la sociedad tanto públicos (CCAA, ayuntamientos, otros ministerios) como privados (industria de alimentos y bebidas, sociedades científicas, organizaciones de consumidores, etc.)” (AESAN, 2005, párr. xx)

Sus intervenciones van dirigidas a toda la población pero se centran especialmente en las dirigidas a los niños y jóvenes con el lema de “COME SANO Y MUEVETE”, apoyándose en su propia pirámide alimenticia, ver en el Anexo 1 (AESAN, 2005).

4. Desarrollo

La intervención de este trabajo se va a llevar de una manera práctica a través de una unidad didáctica.

El trabajo va a ir orientado en hacer especial hincapié en mejorar los hábitos alimenticios y de actividad física mediante las sesiones de Educación Física.

Además es importante destacar que en la 1ª sesión se realizará una explicación del tema para que conozcan todo lo posible acerca de la obesidad y el sobrepeso. Al finalizar esta sesión los alumnos tendrán que comunicar al profesor su altura y su peso para que pueda identificar a los alumnos con sobrepeso u obesidad, de esta manera podrá preparar un plan específico con su familia. Además entregará un tríptico basado en las 12 decisiones saludables de la estrategia NAOS, ver Anexo 2.

Se incidirá en el programa con la entrega del tríptico a las familias. Se realizará una reunión con las familias para explicarles la importancia que tiene comer sano y hacer deporte, haciéndoles partícipes en la colaboración en el proyecto. Los niños se fijan y copian los hábitos de sus padres y de la familia, en general, que es el entorno más próximo que tienen y, por tanto, pueden ayudarles a cambiar sus hábitos.

También se hablará específicamente con las familias de los alumnos identificados ya con sobrepeso u obesidad y así poder trazar un plan específico para ayudarles a cambiar y mejorar sus hábitos y obtener los mejores resultados posibles para que tengan una vida saludable.

4.1. Unidad Didáctica

4.1.1. Introducción-justificación

Esta unidad didáctica es para el curso de 5º de primaria y el tema trata sobre hábitos alimenticios y de actividad física para prevenir la obesidad. Se realizarán 5 sesiones en las que se intentará abarcar todo lo posible sobre este tema.

Según el Real Decreto 126-2014, la Educación Física está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud a través de acciones que ayuden a la adquisición de hábitos responsables de actividad física regular, y de la adopción de actitudes críticas ante prácticas sociales no saludables. (BOE, 2014, párr. xx).

El que los niños adquieran actitudes y hábitos adecuados en relación a la alimentación saludable, así como a la práctica de actividad física, es importante dentro de las actuaciones de educación para la salud que se realizan en los centros docentes y sobretodo en las clases de Educación Física.

Los correctos hábitos alimenticios promueven la salud y el bienestar personal, ayudan a mejorar la vitalidad del cuerpo y mantenerlo en un estado saludable. Además ayudan al niño a cuidar y valorar su propio cuerpo.

La adquisición de estos hábitos por parte de los alumnos/as se conseguirá mediante el desarrollo de propuestas durante las sesiones prácticas, en las cuales se ofrecerá una amplia gama de actividades, juegos y otros recursos. Los juegos son un buen vehículo para despertar en los alumnos el interés por este tema, ya que a través de ellos favoreceremos su implicación con la materia, de manera que su preocupación hacia la materia se ve aumentada, lo que permitirá que el alumnado vaya adquiriendo el conocimiento de una forma amena y significativa.

Para concluir este apartado es importante mencionar que estos conocimientos que van a adquirir son de vital importancia en la vida diaria porque pueden afectar a su desarrollo personal y social y por ello va a ser beneficioso que los niños los trabajen en la asignatura, por lo que se les debe otorgar la importancia que requieren y hay que esforzarse al máximo en las sesiones para que adquieran unas rutinas o hábitos más que óptimos.

4.1.2. Contextualización

Se trata de una unidad didáctica destinada para el curso de 5º de primaria pero que podría utilizarse también para 6º o incluso para cursos inferiores adaptando los contenidos y la dificultad de las propuestas.

Es un tema que aparte de centrarse en cinco sesiones seguidas puede y debe ser abordado a lo largo del curso, además puede servir para cualquier centro. Esta Unidad Didáctica se va a realizar concretamente en el CEIP Madre de Dios de Logroño.

Contexto socioeconómico

El nivel socio-económico de las familias es mayoritariamente medio y medio-bajo.

La edad de los padres oscila entre los 40 y los 45 años. La edad de las madres se sitúa entre los 32 y los 40 años. En su mayoría han nacido fuera de la capital; se trata de población inmigrante procedente de otros países y, en muchos casos, del medio rural.

La categoría profesional es baja (70% son obreros). Un alto porcentaje de hombres y mujeres se encuentran en paro y al menos un 18% de las familias tiene a todos sus miembros desempleados.

El nivel de estudios es bajo. Mayoritariamente obtuvieron el certificado de escolaridad, frente a un 10% con estudios universitarios. Las expectativas de los padres sobre el futuro de sus hijos son muy altas y el 60% de los padres espera que sus hijos estudien una carrera universitaria.

Características socioculturales del centro

El barrio Madre de Dios/San José está enclavado en el corazón del Distrito Este de la ciudad de Logroño. Los datos de población a 1 de enero de 2019 nos indican que los barrios suman 21.239 habitantes (10.240 hombre y 10.999 mujeres) de los que 4.885 son inmigrantes (22.98%), 3.606 sin nacionalizar y 1.279 nacionalizados.

La contención en la llegada de población extranjera al barrio, el éxodo de familias autóctonas a otras zonas de la ciudad y, sobre todo, el descenso demográfico de los últimos años, hace que el centro actualmente alcance un nivel de ocupación entre el 75 y 80%, con una matrícula que se aproxima a los 360 alumnos/as (18 aulas y 18 a 25 alumnos/as por aula). Cuenta con dos líneas de Educación Infantil y Educación Primaria (3 a 12 años).

Características del grupo

El aula la conforman 22 alumnos de los cuales hay 12 chicos y 10 chicas, 14 son extranjeros. Contamos con 2 alumnos repetidores.

A nivel académico podemos decir que la mayoría de la clase aprueba sin ningún tipo de problema. Algunos alumnos necesitan que se les preste más atención con algún tipo de dificultad en alguna asignatura, pero en líneas generales el grupo ayuda a que estos alumnos sigan hacia delante, por lo que el compañerismo y la empatía están presentes de manera natural.

4.1.3. Temporalización

Está UD sucederá oscilando en torno a 5 sesiones, habiendo dos horas de clase por semana los lunes y los viernes. Será llevada a cabo durante el primer trimestre del curso 2020/2021 concretamente en el mes de Octubre.

Al tener 5 sesiones de 1 hora cada una nos ocupará tres semanas.

Sesión 1: Se llevará a cabo el lunes 5 de Octubre

Sesión 2: Se llevará a cabo el viernes 9 de Octubre

Sesión 3: Se llevará a cabo el lunes 12 de Octubre

Sesión 4: Se llevará a cabo el viernes 16 de Octubre

Sesión 5: Se llevará a cabo el lunes 19 de Octubre



Imagen 5. Calendario sesiones.

4.1.4. Metodología.

Las estrategias metodológicas a seguir serán las siguientes:

Fomento de un clima de escolar de aceptación mutua y cooperación.

Se hace necesario un clima escolar adecuado que proporcione al alumno seguridad, bienestar y confianza, que potencia su autoconcepto y su autoestima, que favorezca la confianza en sí mismo y en los demás y que favorezca la interacción en los grupos.

Practicar una metodología activa.

Hay que buscar la manera de que haya una comunicación entre los mismos alumnos, los alumnos y el docente y entre los alumnos y los materiales, para tratar de potenciar al máximo el aprendizaje tanto de los alumnos como también del docente.

Utilización de una metodología participativa.

De cara al enriquecimiento del aprendizaje de nuestros alumnos intentamos de ésta manera que no sean simplemente receptores de conocimientos sino que tomen parte de él como agentes participativos.

Búsqueda de un aprendizaje cooperativo.

De esta manera se incluyen actividades en grupos. El trabajo entre iguales ayuda mucho más a avanzar, de manera que se hacen los grupos de forma intencionada mezclando alumnos de distinto nivel para que se ayuden entre sí consiguiendo de esta manera un beneficio colectivo para todos los alumnos.

El aprendizaje significativo

Se trata de aprender relacionando sus conocimientos previos sobre el sobrepeso y la obesidad con la nueva información, entendiendo de esta manera la obesidad como algo global, de una manera deductiva, de lo general a lo particular y a la vez inductiva partiendo de una idea particular como no comer saludable para situarse en la obesidad como idea general.

4.1.5. Objetivos

Objetivos generales de etapa.

De acuerdo con el BOR la Educación Primaria contribuirá a desarrollar en los niños y niñas las capacidades que les permitan:

- Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.
- Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la Educación Física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

Objetivos específicos.

- 1- Concienciar de los peligros de unos malos hábitos de alimentación y actividad física.
- 2- Adoptar hábitos de alimentación saludable y de actividad física.
- 3- Relacionar estos hábitos con los beneficios para su salud.
- 4- Asumir la necesidad de mantener el cuidado del cuerpo.
- 5- Trabajar conceptos y hábitos saludables de forma jugada.
- 6- Reconocer y utilizar las capacidades físicas y habilidades motrices para su desarrollo motor.
- 7- Valorar el juego como medio de relación con los compañeros.
- 8- Participar con respeto e interés en las actividades y juegos.

4.1.6. Contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y competencias clave.

BLOQUE 3. Actividad física y salud

CONTENIDOS DE LA ETAPA	CONTENIDOS DE LA UNIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMP. CLAVE
<ul style="list-style-type: none"> • El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal. • Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables. • Mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud. • Utilización de las TIC en la búsqueda de información relativa a la salud: artículos, reportajes, investigaciones, etc. para su análisis y estudio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Descubrimiento de las causas y consecuencias del sobrepeso y la obesidad. • Cuidado del cuerpo mediante la alimentación sana y la actividad física. • Conocimiento de los beneficios y perjuicios de algunos alimentos sobre nuestro cuerpo. • Conocimiento de las posibilidades físicas del propio cuerpo. • Adopción de hábitos de alimentación y actividad física diaria. • Dominio de las TIC en temas tratados con la salud. 	B3-2. B3-3. B3-4. B3-5. B3-9. B3-10.	B3-2.1. B3-2.2. B3-2.3. B3-2.4. B3-3.1. B3-3.3. B3-4.1. B3-5.1. B3-5.2. B3-9.1. B3-10.1. B3-10.2. B3-10.3.	CL CAA CSIE CSC CEC

Tabla 1. Contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y competencias clave.

4.1.7. Atención a la diversidad

Se intentará atender a toda la diversidad de alumnos de la manera más óptima posible en base a tres principios.

Tener una amplia gama de juegos de distinto nivel e intensidad donde nadie se sienta discriminado.

Se hará incidencia en los juegos de cooperación cuando estos se desarrollen. También se hará hincapié en la deportividad cuando se desarrollen juegos competitivos.



Se llevará a cabo una progresión en los juegos aumentando la complejidad y sobre todo siempre irán acompañados de refuerzos positivos hacia todos los alumnos, animándoles así al hecho de la práctica deportiva sana y divertida.

4.1.8. Recursos humanos, materiales y espaciales

Humanos	Materiales	Espaciales
Alumnos	Ordenador	Polideportivo
Profesor	Power Point	Patio del colegio
Familias	Tablets	
	Trípticos	
	Tableros oca saludable + fichas + dados	
	Conos y chinos	
	Aros y aros gigantes	
	Balones de foam	
	Puzles	
	Petos	
	Papeles alimentos	

Tabla 2. Recursos humanos, materiales y espaciales.

4.1.9. Sesiones (actividades de enseñanza – aprendizaje)

PROGRAMACIÓN SESIONES DIARIAS			
Nº SESIÓN	1	TÍTULO SESIÓN	Introducción al sobrepeso y la obesidad
CONTENIDOS MÁS DESTACADOS DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none">○ Descubrimiento de las causas y consecuencias del sobrepeso y la obesidad.○ Conocimiento de los beneficios y perjuicios de algunos alimentos sobre nuestro cuerpo.○ Dominio de las TIC en temas tratados con la salud.		
MATERIAL		ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN	
Ordenador, Power Point, Tablet, tríptico.		En el aula, cada uno en su mesa.	
OBJETIVOS			
<ul style="list-style-type: none">• 1, 2, 3 ,4			
PLANTEAMIENTO DE LA SESIÓN			
<ul style="list-style-type: none">• Conocemos el sobrepeso y la obesidad, mediante un Power Point se realizará una explicación sobre qué es el sobrepeso y la obesidad, causas y consecuencias, soluciones, alimentos saludables y pirámides de la alimentación y actividad física.• Tríptico NAOS, se les dará a cada alumno dos trípticos uno para ellos y otro para su familia. Será la segunda parte del Power Point, donde se explicará qué es la estrategia NAOS, y las 12 recomendaciones que nos da para una vida saludable donde se incidirá en que los alumnos se lo expliquen a la familia para que también la conozcan y puedan entrar en su página web.			
<div>Se facilitará al profesor la estatura y peso de cada alumno.</div> <div></div>			
OBSERVACIONES			

PROGRAMACIÓN SESIONES DIARIAS

Nº SESIÓN	2	TÍTULO SESIÓN	Nos familiarizamos con los alimentos y la actividad física
CONTENIDOS MÁS DESTACADOS DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none">○ Conocimiento de las posibilidades físicas del propio cuerpo.○ Conocimiento de los beneficios y perjuicios de algunos alimentos sobre nuestro cuerpo.		
MATERIAL		ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN	
Tableros oca saludable, fichas y dados para el tablero, conos, aros, balones.		Gran grupo en el calentamiento y posteriormente subgrupos	
OBJETIVOS			
<ul style="list-style-type: none">• 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8			
PLANTEAMIENTO DE LA SESIÓN			
<p>Calentamiento</p> <ul style="list-style-type: none">• Yo tengo un tic: En círculo, empieza un alumno que mientras va al centro dice “yo tengo un tic, tic, tic” mientras realiza el movimiento que quiere relacionado con el deporte. Todos los alumnos lo imitan incluyendo la frase. Cuando está en el centro dice “pero el doctor me ha dicho que no tengo nada, pero yo estoy seguro de que tengo un tic, tic, tic” y repite el movimiento. Los demás imitan la frase y el movimiento. El alumno vuelve al círculo y sale el siguiente. Con este juego lúdico motivaremos a los alumnos a través de un ambiente de integración.			
<p>Parte Principal</p> <ul style="list-style-type: none">• Oca saludable: se harán 4 grupos en los que habrá un tablero por grupo, cada uno en una esquina del polideportivo. El juego es igual que la oca tradicional pero esta tiene por casillas alimentos de consumo diario (casillas verdes), consumo moderado (casillas azules) y consumo ocasional (casillas rojas) siendo beneficiosos los dos primeros y perjudiciales los últimos. Si caen en un alimento de consumo ocasional (casilla roja) tendrán que esperar x turnos sin tirar. Si caen en la oca van hasta la siguiente. La incorporación que se hará para añadirle el apartado físico será que cada vez que tiren el dado tendrán que hacer tantas carreras de 10 metros (la distancia está marcada con 2 conos) como número salga en el dado. Ver tablero en Anexo 3.			
<p><u>Parón para beber agua como parte fundamental de un hábito saludable.</u></p>			







- **Familia de vitaminas:** Los mismos grupos de antes, cada uno con un balón. El primer grupo serán las vitaminas A, el 2º vitaminas B, el tercero vitaminas C y el cuarto vitaminas D. De ancho a ancho del campo, empieza uno conduciendo y vuelve hasta su fila, coge a un compañero y de la mano hacen lo mismo así hasta llegar a coger a todos, pueden ir conduciendo o dando pases entre ellos. El que antes lo haga gana.

Luego cada grupo hace un pequeño círculo dándose las manos, en medio se mete un balón y tienen que ir y volver sin que se salga.

Posteriormente se disponen igual pero al final del trayecto hay un aro donde deben colocar el balón y así mejorar su habilidad. Cuando un equipo gane el profesor dirá un alimento que contenga la vitamina que ha ganado. Realizar unas 3 o 4 veces cada variante.



Vuelta a la calma

- **Futbolistas, nadadores y karatekas:** El futbolista gana al nadador, el nadador al karateka y el karateka al futbolista. 2 grupos uno enfrente del otro y se eligen 2 deportes por si hay empate. Todos de un grupo deciden que quieren ser y a la de 3 lo representan, si hacen el mismo se vuelven a colocar hacen la 2ª opción que tenían para desempatar, el que gana se anota un punto. El futbolista se representa levantando las manos y gritando gol, el nadador dando una gran palmada (como si fuera el contacto de la mano con el agua) y el karateka simulando una patada de karate al aire y gritando ¡Ahhh!



OBSERVACIONES

PROGRAMACIÓN SESIONES DIARIAS

Nº SESIÓN	3	TÍTULO SESIÓN	Convirtiendo nuestro hábitos
CONTENIDOS MÁS DESTACADOS DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cuidado del cuerpo mediante la alimentación sana y la actividad física. ○ Conocimiento de los beneficios y perjuicios de algunos alimentos sobre nuestro cuerpo. ○ Conocimiento de las posibilidades físicas del propio cuerpo. ○ Adopción de hábitos de alimentación y actividad física. 		
MATERIAL		ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN	
Puzles, petos, balones.		Subgrupos	

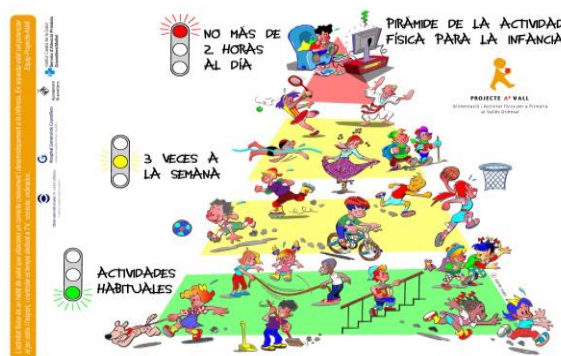
OBJETIVOS

- 2, 4, 5, 6, 7, 8

PLANTEAMIENTO DE LA SESIÓN

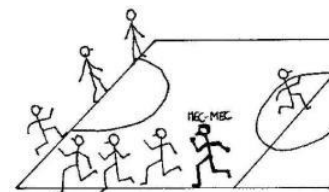
Calentamiento

- **Puzle de pirámides:** Se recortará la pirámide alimenticia y la pirámide de actividad física en trozos a modo de puzle. Se harán 2 grupos cada uno con un puzle. Se colocan en cada lado de la portería del poli y por relevos tienen que salir corriendo a por las fichas que están al fondo del poli y traerlas de una en una. Cuando tengan todas empiezan a montar el puzle y el que antes lo haga gana. Luego hacen lo mismo con el otro. Ver pirámides en Anexo 4.

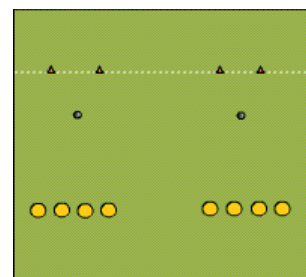


Parte Principal

- **Comelípidos:** Por las líneas del polideportivo 3 alumnos con peto la pararán, estos serán los lípidos, los demás serán hidratos, frutas, vegetales y lácteos, intentarán huir para que los lípidos no les coman y les den el peto para convertirse en lípidos. Si les pillan cambio de rol. Sólo pueden desplazarse por las líneas de la pista.

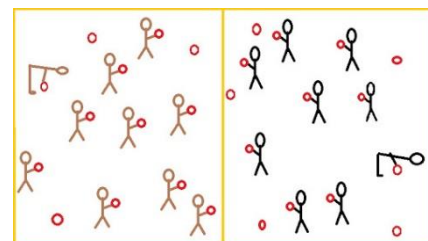


- **FRUTIfruti:** Se hacen 2 equipos y se da una fruta a cada jugador. Cuando el profesor dice la fruta los alumnos que “la tienen” saldrán a por el balón y tirarán a gol en la mini portería; el que antes meta gana.



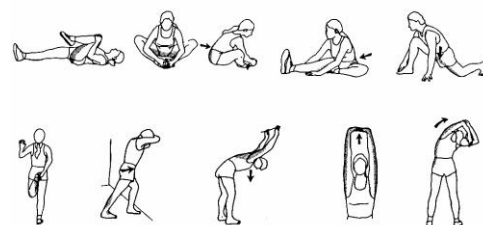
Parón para beber agua como parte fundamental de un hábito saludable.

- **Guerra de azúcares:** 2 equipos, cada uno en cada mitad del campo, se sacan todos los balones de foam que haya y se reparten la mitad a cada equipo. Los balones serán los azúcares y deberán lanzarlos al otro lado. El equipo que menos “azúcares” tenga al cabo de 2 o 3 minutos y a la señal del profesor de basta, ganará. Se jugará al mejor de 3 partidas.



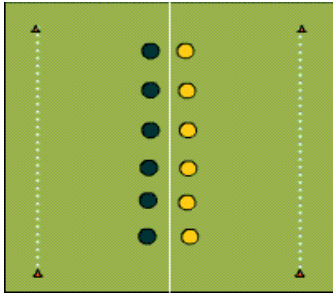

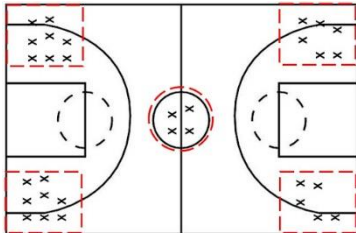
Vuelta a la calma

- **Estiramos,** se realizarán estiramientos mientras se pone en común la sesión y se resuelve cualquier duda que tengan los alumnos.



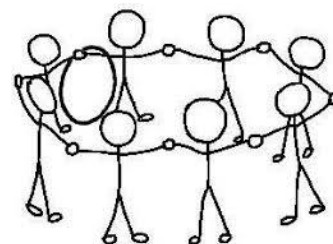
OBSERVACIONES

PROGRAMACIÓN SESIONES DIARIAS

Nº SESIÓN	4	TÍTULO SESIÓN	Amigos de la salud
CONTENIDOS MÁS DESTACADOS DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none">○ Cuidado del cuerpo mediante la alimentación sana y la actividad física.○ Conocimiento de los beneficios y perjuicios de algunos alimentos sobre nuestro cuerpo.○ Conocimiento de las posibilidades físicas del propio cuerpo.○ Adopción de hábitos de alimentación y actividad física.		
MATERIAL		ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN	
Conos, balones de foam, petos, aros gigantes, papeles con nombre de alimentos.		Subgrupos y gran grupo	
OBJETIVOS			
<ul style="list-style-type: none">• 2, 5, 6, 7, 8			
PLANTEAMIENTO DE LA SESIÓN			
<div>Calentamiento</div> <ul style="list-style-type: none">• Alimento saludable vs no saludable: Los alumnos se disponen en 2 filas separadas por un metro, se dirá un alimento y si es saludable corren hacia la derecha, si no es saludable hacia la izquierda, siempre intentando pillar al compañero. <div></div> <div>Parte Principal</div> <ul style="list-style-type: none">• Sedentarios vs Deportistas: Igual que el balón sentado. Los que la paran serán sedentarios y tienen que darle con el balón a los demás que son los deportistas. Si lo hacen estos se sientan y se convierten así en sedentarios. Si lanzan el balón y el deportista lo coge sin que caiga al suelo puede salvar a los que están sentados y volver a convertirlos en deportistas. <div></div> • Los componentes: En un espacio delimitado por las líneas del campo, estableceremos cuatro cuadrados en las esquinas, cada uno de un color (amarillo, verde, rojo y azul) presentando 4 componentes de los alimentos (hidratos de carbono, grasas, proteínas y vitaminas). Mientras los alumnos estén corriendo por dentro del espacio el profesor dirá un alimento y ellos deberán ir al cuadrado que le corresponde. <div></div>			

Parón para beber agua como parte fundamental de un hábito saludable.

- **AROAGUA:** Se forman 2 equipos dispuestos de la mano y uno en frente del otro a unos metros. Los alumnos simulan que son el agua y el aro será el refresco. El primero de cada equipo tiene un aro gigante que deberá llegar hasta el último, sin soltarse las manos y así simular que expulsan al refresco, este alumno cogerá un papel que habrá en frente de su fila en el cual habrá un alimento. Leerá en alto qué alimento es y los compañeros rápidamente tendrán que decir si es de consumo diario, moderado u ocasional. Cuando lo hagan deja el papel a un lado y se pone el primero en la fila y volvemos a empezar, así hasta que un equipo acabe. El primero que lo haga gana.


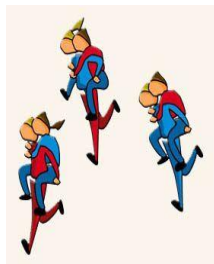


Vuelta a la calma

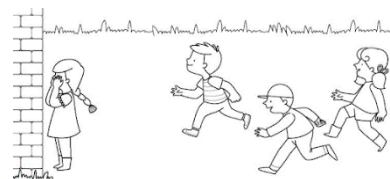
- **La lista de la compra:** Todos sentados en círculo vamos a hacer una lista de la compra. Un alumno dice un alimento saludable que será el primero de la lista, el compañero de su derecha tiene que decir todos los alimentos saludables acumulados en la lista y añadir uno propio. Cuando un alumno repita un alimento saludable o diga un alimento no saludable se comenzará de nuevo la lista.



OBSERVACIONES

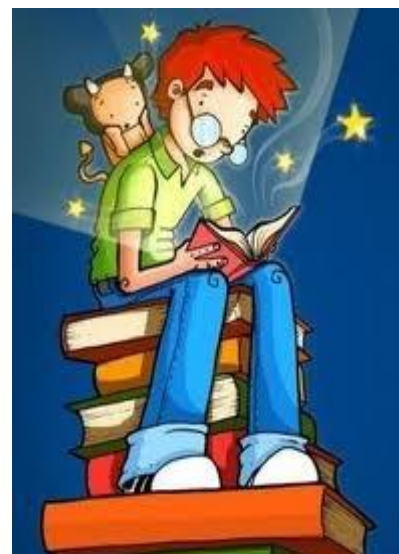
PROGRAMACIÓN SESIONES DIARIAS			
Nº SESIÓN	5	TÍTULO SESIÓN	Estamos preparados para unos nuevos hábitos
CONTENIDOS MÁS DESTACADOS DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none">○ Cuidado del cuerpo mediante la alimentación sana y la actividad física.○ Conocimiento de las posibilidades físicas del propio cuerpo.○ Adopción de hábitos de alimentación y actividad física.		
MATERIAL		ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN	
Petos, balones, chinos(conos).		Subgrupos y gran grupo	
OBJETIVOS			
<ul style="list-style-type: none">• 2, 5, 6, 7, 8			
PLANTEAMIENTO DE LA SESIÓN			
Calentamiento			
<ul style="list-style-type: none">• Cadena de vegetales, a modo del juego de la cadeneta, un alumno la para, este será un vegetal y tiene que intentar pillar a los ultraprocesados, si lo hace le darán la mano y se convertirán en vegetales, así hasta que no quede ninguno.			
Parte Principal			
<ul style="list-style-type: none">• ¿Carrera saludable o no saludable?: Se dispondrán por parejas, tomando el relevo. En primer lugar realizarán el recorrido a trote. En segundo lugar, llevarán un balón metido en la camiseta para concienciarles de lo que cuesta hacer el ejercicio físico pesando más, y en tercer lugar lo harán a caballito además de con el balón. El recorrido que deben hacer será delimitado por conos. Con este ejercicio se darán cuenta de lo que cuesta correr con más peso en el cuerpo. Esta propuesta se realizará para concienciar cómo puede afectar el exceso de alimentos no saludables como por ejemplo las hamburguesas.			
<u>Parón para beber agua como parte fundamental de un hábito saludable.</u>			
<ul style="list-style-type: none">• Recogida de lechugas: Se hacen 4 grupos y se colocan en la línea de ancho del campo. En frente de cada equipo hay 4 chinos que representarán a las lechugas. Lo que tienen que hacer es recogerlas lo más rápido posible. El 1º de cada equipo sale y va hasta la última, la coge, vuelve al principio y la guarda en el cesto, va a por la penúltima, vuelve, y así sucesivamente hasta que haya recogido todas. Ahora se convierten en plantas para poder cultivarlas. El 2º de la fila tendrá que volver a colocar las plantas donde estaban las lechugas. El siguiente del grupo tendrá que recogerlas... así hasta que todos hayan participado y el que antes lo haga gana.			

- **Un, dos, tres, come sano y haz deporte después:** Un alumno se pone de espaldas contra la pared y el resto se coloca al final de la pista y tienen que ir hacia él cuando este no mire y diga: “Un, dos, tres come sano y haz deporte después”. Cuando lo diga se gira y al que pille en movimiento volverá a empezar.



Vuelta a la calma

- **Cuento motor:** Dispersados por la pista representarán el cuento que el profesor va a leer. Nos despertamos con mucho sueño, vamos a la cocina y nos preparamos un gran desayuno. Cogemos un bol, vamos a la nevera a por un yogur y una manzana. Lavamos la manzana y la cortamos en trocitos, la echamos al bol, echamos el yogur, cogemos cereales y los echamos también. Disfrutamos de este gran desayuno. Vamos al baño y nos lavamos los dientes. Ya estamos de camino al colegio pero nos encontramos un libro, lo cogemos y nos convertimos en un personaje de su interior. De repente somos nadadores en una piscina. Ahora nos convertimos en vacas y ahora conejos que corren muy rápido. Volvemos a ser humanos y estamos muy desorientados, no sabemos dónde estamos y resulta que somos pescaderos, entonces cortamos un pescado y se lo damos a un cliente. De repente nos encontramos corriendo una maratón con miles de personas, llegamos a la meta, estamos muy fatigados, nos secamos el sudor y nos sentamos en un banco. Cuando nos damos cuenta estamos en una pista de tenis. De repente somos bailarines por parejas. Ahora somos futbolistas y marcamos gol, vamos todos al centro y lo celebramos eufóricamente. Finalmente nos sentamos y volvemos a ser niños.



OBSERVACIONES

4.1.10. Evaluación

Se llevará a cabo una evaluación formativa, con el fin de evaluar todo el proceso de aprendizaje del alumno/a, no se valorará un resultado final sino todo el proceso.

La evaluación no se puede considerar una tarea rutinaria que simplemente busque el aprobado o el suspenso del alumno, sino como la senda que se ha escogido para comprobar efectivamente que el aprendizaje que se buscaba al inicio de la Unidad Didáctica se está consiguiendo o si hay que cambiar de estrategia de enseñanza.

Además, de esta manera se consigue paliar el estrés que pueden sufrir los alumnos al pensar que tan solo una prueba final será capaz de definir su éxito o fracaso en la asignatura, puesto que es un tipo de evaluación en la que se tienen en cuenta todos los esfuerzos y progresos de los alumnos, lo que permite que se alcance uno de los objetivos de enseñanza básicos, que es que los alumnos aprendan.

Para ello el profesor desde el primer día tendrá en cuenta el nivel, actitud y esfuerzo de cada alumno y al final lo comparará para observar su progreso.

De esta manera los porcentajes de evaluación serán los siguientes:

- **Trabajo diario → 70 %**
- **Esfuerzo, actitud y comportamiento → 30 %**

5. Conclusiones

La idea de este trabajo surgió con la premisa de conseguir unos hábitos de alimentación y de actividad física saludables para los más jóvenes mediante la Educación Física debido al creciente aumento del sobrepeso y la obesidad infantil tanto en nuestro país como en el mundo, dato que se puede corroborar gracias a la información expuesta en otros apartados anteriormente.

Resulta significativo que numerosas investigaciones y propuestas se han llevado a cabo para erradicar este problema pero la gran mayoría no logran los resultados deseados a largo plazo porque se centran en cambiar detalles y rutinas en el momento, que no logran mantener en el tiempo ya que los implicados no tienen una base con esas rutinas que tanta falta les hace.

Creo firmemente que la clave está en la educación y en trabajar conocimientos y rutinas desde las edades más tempranas porque es el momento en el que más absorben y donde pueden asentar estas bases para su futuro, por ello la educación es la clave, sin olvidar por supuesto el importante papel que juegan las familias, las cuales deben ir de la mano con los centros educativos para reforzar estos conocimientos y asentarlos en el día a día.

Una limitación de este trabajo es el haber dejado abierta la posibilidad de realizar una encuesta donde analizar a los alumnos de clase y observar las rutinas alimenticias y de actividad física que tienen para poder establecer una relación con su peso y así apoyar los datos estudiados.

En definitiva, este trabajo me ha abierto los ojos y me ha hecho saber que mediante la Educación Física tenemos la puerta a un mundo de posibilidades donde aprender, trabajar distintos contenidos con multitud de metodologías y disfrutar en nuestras clases. Ahora verdaderamente entiendo el sentido de la frase de Rita Pierson (2013) que dice “cada niño merece tener un campeón, un adulto que nunca dejará de creer en ellos, que entienda el poder de la conexión y les insista en que llegarán a ser lo mejor que pueden llegar a ser” y ese adulto tenemos que ser nosotros, los profesores, dando todo lo mejor de nosotros mismos para que cada niño pueda gozar del mejor futuro posible (TED: Ideas que vale la pena difundir, 2013, 16 mayo).

6. Referencias Bibliográficas

- AEMO. (2013). *Oca saludable* [Fotografía]. Recuperado de <https://www.facebook.com/municipiosdelolivo/photos/os-presentamos-el-juego-la-oca-mediterr%C3%A1nea-que-hemos-creado-en-aemo-para-que-lo/566397946730895/>
- AESAN. (2005). Estrategia NAOS. Recuperado de http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm
- Atresmedia. (2017, 16 febrero). La Educación Física es clave para reducir la obesidad infantil en España. Recuperado de https://compromiso.atresmedia.com/objetivo-bienestar/noticias/educacion-fisica-clave-reducir-obesidad-infantil-espana_201702165943a42a0cf26e79abb16b73.html
- Calañas, A., de Cos, A. I., López-Nomdedeu, C., Ortega, R., Palacios, N., & Vázquez, C. (s. f.). Come sano y muévete: 12 decisiones saludables. Recuperado de: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/Come_sano_y_muevete_12_decisiones.pdf
- Campillo, F. J., & López, P. (2010, noviembre). La relación entre la obesidad y el ejercicio físico. *EFDeportes.com*, 150. Recuperado de <https://www.efdeportes.com>
- Decreto 24/2014, de 13 de junio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja.
- Instituto DKV de la vida saludable. (2019, 1 marzo). Principales consecuencias psicosociales de la obesidad infantil. *Infosalus*, (Europa press). Recuperado de <https://www.infosalus.com>
- L.A. (2019, 18 febrero). Niños cada vez más gordos: el mapa de la obesidad infantil en el mundo. *ABC*. Recuperado de <https://www.abc.es>
- Molina, M., & García, F. J. (2011, Mayo). Tratamiento de la obesidad desde el área de Educación Física. *EFDeportes.com*, 156. Recuperado de <https://www.efdeportes.com>

Niños cada vez más gordos: el mapa de la obesidad infantil en el mundo. (2019). Recuperado de https://www.abc.es/sociedad/abci-ninos-cada-mas-gordos-mapa-obesidad-infantil-mundo-201902151423_noticia.html?ref=https:%2F%2Fwww.google.com%2F)

OMS. (2004). ¿Qué son el sobrepeso y la obesidad? Recuperado de https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/es/

OMS. (2017, 11 octubre). *La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios* [Comunicado de prensa]. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/detail/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

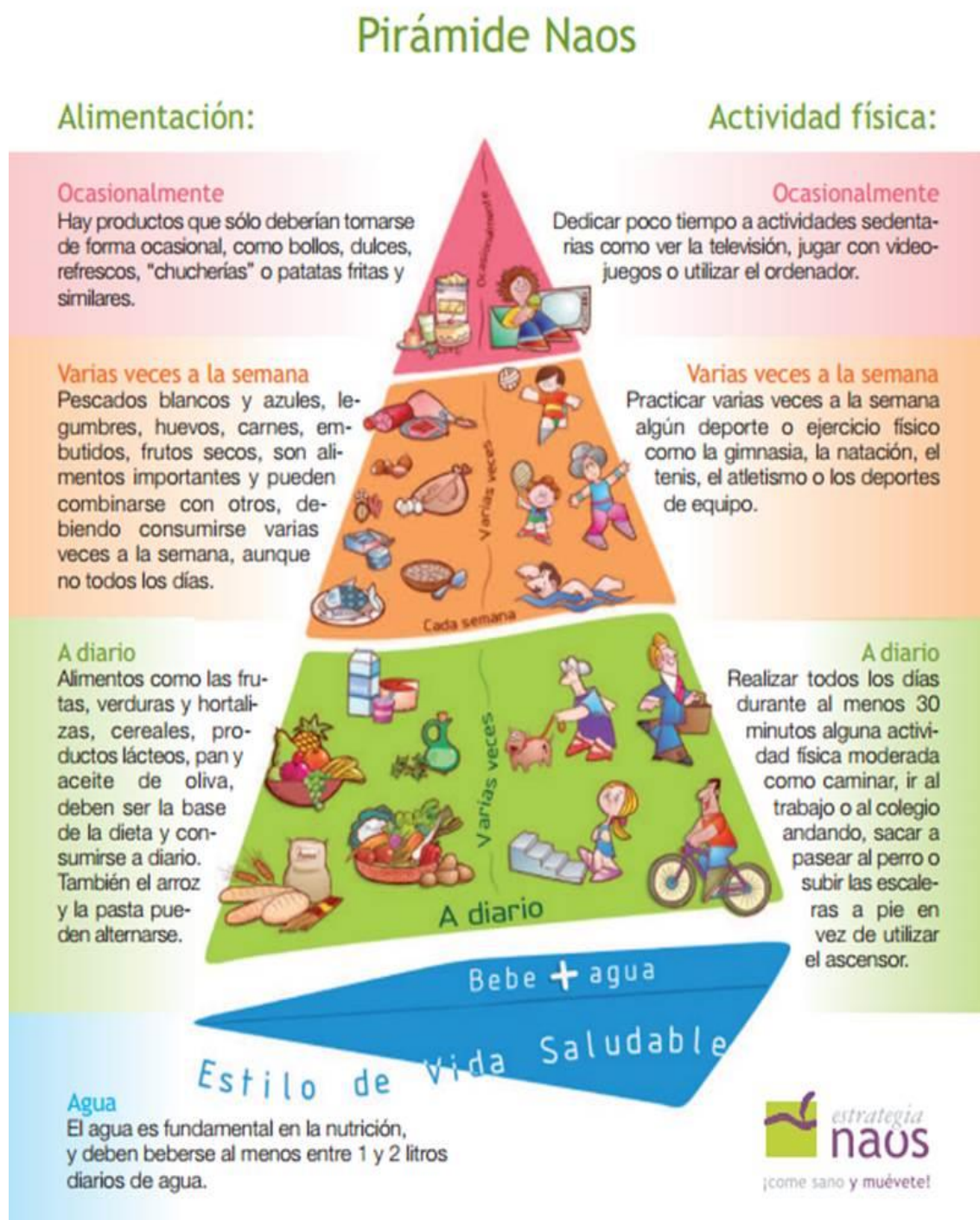
SANITAS. (s. f.). Consecuencias de la obesidad. Recuperado de <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/adelgazar-sobrepeso/san005082wr.html>

SEOP. (2019). La epidemia que viene: la obesidad infantil. *Revista Odontología Pediátrica*. Recuperado de <https://www.odontologiapediatrica.com>

TED: Ideas que vale la pena difundir. (2013, 16 mayo). *Rita Pierson: Todo niño necesita un campeón* [Archivo de vídeo]. Recuperado de https://www.ted.com/talks/rita_pierson_every_kid_needs_a_champion?language=es

7. Anexos

- Anexo 1 Pirámide de alimentación y actividad física de la Estrategia NAOS.



- Anexo 2 Tríptico de elaboración propia basado en las 12 decisiones saludables de la Estrategia NAOS.




1. **COME SANO, ES FÁCIL** ● ● ●

2. **DESPIERTA, DESAYUNA** ● ● ●

3. **VIVE ACTIVO, MUÉVETE** ● ● ●

4. **HAZ DEPORTE, DIVIÉRTETE** ● ● ●





5. **QUÍTATE LA SED CON AGUA** ● ● ●

6. **COME "DE CUCHARA": LOS HIDRATOS DE CARBONO SON LA BASE** ● ● ●

7. **TOMA FRUTAS Y VERDURAS, 5 AL DÍA** ● ● ●


8. **TOMA ALIMENTOS CON FIBRA** ● ● ●

9. **CONSUME MÁS PESCADO** ● ● ●

10. **REDUCE LAS GRASAS** ● ● ●

11. **DEJA LA SAL EN EL SALERO** ● ● ●

12. **MANTEN EL PESO ADECUADO** ● ● ●



ESTRATEGIA NAOS

¡COME SANO Y MUÉVETE!

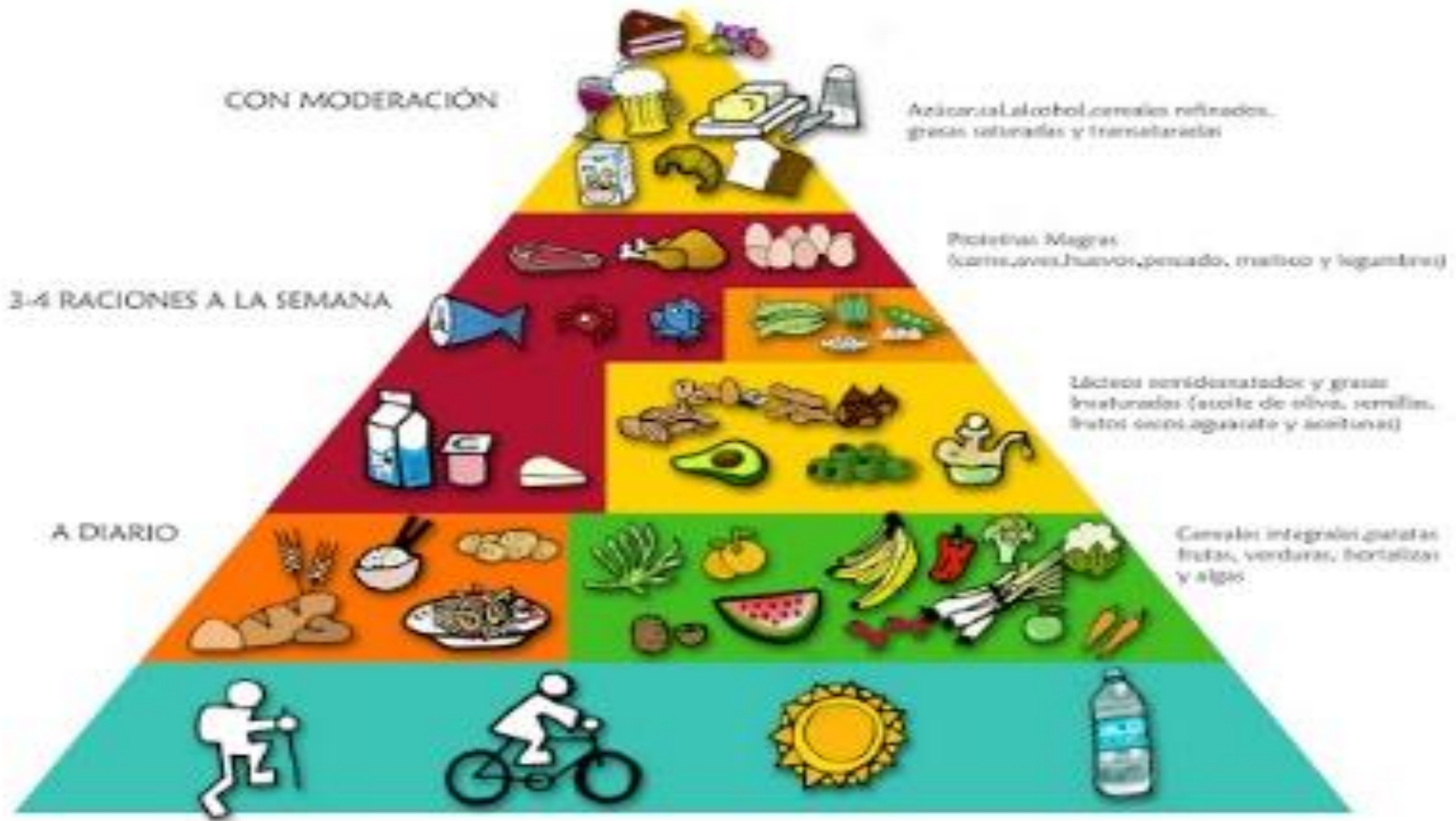


12 DECISIONES SALUDABLES

- Anexo 3 Tablero oca saludable.



- Anexo 4 Pirámides para el puzle.





NO MÀS DE
2 HORAS
AL DIA

PIRÀMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA INFANCIA

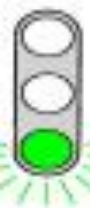


PROJECTE A* VALL

Alimentació i Activitat Física per a Promoció
al Vallès Oriental



3 VECES A
LA SEMANA



ACTIVIDADES
HABITUALES



